

## Hacı İbrahim Işık İlkokulu Rehberlik Broşürü

### Sayı:1 (Salgın sürecinde kaygı ve kaygıyla başetme)

Koronavirüs fizyolojik problemler yaratmasının yanı sıra psikolojik ve davranışsal sorunlara da sebep oluyor. Önemli olan bu süreçte duygularla başa çıkma becerilerini geliştirmektir.

Korku ve kaygılarla başa çıkmak için öncelikle kendimizi tanımamız, duygu ve düşüncelerimizin davranışlarımızı nasıl etkilediğini bilmemiz gerekiyor. “Olumsuz depresif düşünceler kişide olumsuz duygulara neden olur ve onlar da içe çekilme davranışlarını geliştirir. Bu olumsuz düşünceleri kendimizi sıkıntılı, endişeli, karamsar, çaresiz vb. duygular içinde bulduğumuzda, o sırada aklımızdan geçen düşüncenin, cümlelerin ne olduğunu bularak tanıyabiliriz. Olumsuz düşünceleri bir kâğıda yazarak yerlerine alternatif cümle oluşturmaya çalışabiliriz”. “Örneğin, “evde kalmak zorunda olmaktan çok sıkılıyorum” gibi bir cümle kişinin aklından geçiyorsa buna alternatif cümle “evet biraz kısıtlanmış hissediyorum ama sağlığım yerinde, hastanede yatıyor olabilirdim şu an” gibi cümleler oluşturabilir kişi. Korku, kaygı ve endişelerle başa çıkmak için derin nefes çalışması (diyafram solunumu), gevşeme egzersizi gibi bedeni rahatlatıcı davranışçı teknikleri uygulayabilir. Bu bahsettiğim yöntemlere İnternette çok kolay bir şekilde ulaşabilir ve uygulayabilirsiniz. Ayrıca aşağıda kısaca bahsedeceğim durumlara dikkat ederek siz değerli velilerimizin ve kıymetlilerimiz olan çocuklarımızın bu süreçte korku, kaygı ve duygularıyla başa çıkmasına ve en az zararla bu süreci atlama yardımcı olmuş olacaksınız.

- 1. -Gereksiz ve Yanlış Bilgiler Kaygı, Endişe ve Korku Duygusunu Arttırabilir:** Bu süreçte Sağlık ve Milli Eğitim bakanlıkları sürece dair çok güzel paylaşımlar yapıyorlar ve bizleri bilgilendiriyorlar. Lütfen sizlerde resmi olmayan hiçbir bilgilendirmeye itibar etmeyin.
- 2. Yüksek Düzeyde Kaygı, Bağışıklık Sisteminin Zayıflamasına Neden Oluyor:** Bu süreçte kaygımızı, endişemizi ne kadar kontrol altına alabilirsek çocuklarımıza da bir o kadar destek olabileceğiz. Ve hastalıklara yakalanma konusunda bağışıklık sistemimizi güçlü kılacağız. Biz eğer kaygılı görünürsek çocuklarımız bunu çok iyi anlayacak ve onlarda aynı kaygıyı fazlasıyla yaşayacaklar ve güçsüz kalacaklardır.
- 3. Çocuklar İçin Rutin Bir Yaşam Programı Oluşturulmalı:** Salgın sürecinde siz değerli velilerimize oldukça büyük sorumluluklar düşmektedir. Çocukların okuldan ayrı kalıp zamanının tamamını geçirdiği evinde mutlu, huzurlu olabilmesi adına beslenme, oyun, uyku zamanlarını düzenlemek ve beraberce kaliteli vakit geçirebileceğiniz etkinlikler oluşturmak ve bunları planlı bir şekilde yapmak çocuklarımızı koruyacaktır.

Son olarak şunu belirtmek isterimki, aile bağlarımızı ne kadar güçlü tutabilirsek ve evde kaldığımız bu süreçte olumsuz yaşantılar değil, olumlu yaşantıları ne kadar ön plana çıkarabilirsek bu süreci daha da güçlenmiş olarak atlatabiliriz.

Çocuklarıma onları çok sevdiğimi ve özlediğimi, kendilerine iyi bakmalarını istediğimi ve de derslerine düzenli çalışmalarını gerektiğini iletin lütfen....

REHBERLİK SERVİSİ